

T. Horváth Ágnes

**Lucullusi gazdagság: Róma ismerős és ismeretlen ízei**

*Ajánlom szeretettel ezt a cikket Mrs. Penelope Kosztolnyiknak, aki megajándékozott azzal a könyvvel, amelyből az ihletet és a latin receptek nagy részét merítettem.*

A római konyháról mindenkinek megvan a maga elképzelése „*ab ovo usque ad Lucullum*”. A mai modern konyha minden kíváncsiának eleget tevő római tálakban készült ételek ízharmóniái pedig úgy hisszük, antik ízeket varázsolnak a kései utódok szájába. De mit tudunk valóban az antik Róma ételeiről? Most nem a nagy lakomák megrendezését, a fogások sorrendjét és elrendezését, tehát nem az étkezés ceremóniáját értem ez alatt, hanem magukat az ételeket, azokat az ízeket, amelyeket felidézni sokkal nehezebb, mintha ugyanennek a kornak színeit vagy fényeit kívánnánk élénkbe varázsolni. Pedig ha a múlt ízeire vagyunk kíváncsiak, elég csak végigennünk az olasz konyha egynémely fogását, hiszen Európa konyhái közül az olasz őrzött meg legtöbbet a régi idők szakácsművészetéből. Tegyük hát egy kis gasztronómiai utazást az antik Róma és a mai olasz konyha ízei között, hogy ne csak szemléljük, hanem meg is ízleljük a múltat!

Történetíróink nem nyújtanak sok használható támpontot ínyesmesteri kalandozásunkhoz. Mert mit lehet megtudni tőlük? Közhelyszámba menő pletykákat arról, hogy a csalódott Lucullus mesés vagyonokat költött lakomákra, hogy Cicero emésztési zavarokkal küzdött, vagy hogy a szinte aszketikusan puritán M. Cato „30 asnál többet soha nem vásárolt a piacon vacsorájához élelmiszereket”<sup>1</sup>. Magukról az ételekről és elkészítési módjukról csak elszórt forrásokból értesülhetünk. Így a köztársasági konyhának a pun háborúig jellemző igen egyszerű étkeiről Cato és Columella, a császárkor hatalmas lakomáinak fogásairól és magukról a lakomákról Petronius tudósít bennünket<sup>2</sup>. További információkat szerezhetünk Martialis, Juvenalis, Cicero vagy az idősb Plinius munkáiból. Igazi gasztronómiai szakíró azonban csak egyetlen maradt fenn a töredékeknél teljesebb állapotban a rómaiaknál: Apicius. E néven három személyt is ismerünk, s úgy látszik, a név kötelez, mert mindhárom híres ínyenc volt. Hármuk közül az „igazi” M. Gavius Apicius, a dözsöléseiről közmondásossá vált híres gourmand volt. Neki tulajdonítjuk a *De opsoniis et condimentis sive de arte coquinaria* II. c. munkát. Ez az igen becses értekezés a római konyhaművészetről már azért is egyedülálló és felbecsülhetetlen értékű forrás, mert mintegy 500 receptet is tartalmaz. Pusztán belelapozva e gyűjteménybe mindjárt néhány érdekes vonással gazdagíthatjuk a római történelem egynémely nagyjának jellemrajzát. Megtudhatjuk például, hogy a mindenben puritán Didius Julianus, a katonacászárral kedvelte a zabkását (Ap. 179.)<sup>3</sup>; a szónok M. C. Fronto a jó fűszeres csirkét (Ap. 248.); Heliogabalus specialitása egy különös mártásban főtt és még különösebb mártással nyakonöntött csirke volt (Ap. 247.); a nagy ínyencnek tartott Terentiusról elneveztek egy igen népszerű desszertet, a „Terentinont” (Ap. 166.) és különleges specialitásként töltött vaddisznólabát készített (Ap. 339.); a rövid ideig uralkodó Vitellius császár pedig szeretett új ételeket kreálni, amelyek fő alapanyaga a borsó és a disznóbab volt (Ap. 190., 194.).

Nos, ezek az ételek már közelebb hozzák hozzánk a római zamatokat, hiszen a zabkása vagy a borsópüré többnyire előfordult már mindenki asztalán. Nézzük, milyen ismerős ízekkel találkozhatunk ezekben a régi receptekben! Vegyük először az ételek alapanyagait. A római



étkezések „*ab ovo*”, tojással kezdődtek. Ez volt a legnépszerűbb előétel: lágyra vagy keményre főzve, sütve, zöltségekkel keverve salátának. Ez a szokás nem őrződött meg a mai olasz konyhában, mert az olaszok tojásételei egyáltalán nem különlegesek, és nem is nagyon jók. Az étkezés „*usque ad mala*” tartott, s a rómaiak valóban az almát kedvelték leginkább. Jobb híján almának hívtak más, idegen földről Rómába került gömbölyded gyümölcsöt is, mint pl. „*malum Medicum*” (méd alma) volt a Nagy Sándorral keletről Görögországba érkezett citrom; „*malum Armenicum*” (arméniai alma) volt az őszibarack, a sárgabarackot pedig „*malum Persicum*”-nak (perzsa alma) nevezték. Ugyancsak messzi földről származott Rómába a cseresznye, amit Lucullus hozott magával a mithridateszi háborúból a Fekete-tenger partjáról, valamint a datolya, amit Palesztinából vagy Etiópiából importáltak. Az Itáliában honos gyümölcsök természetesen gyakrabban kerültek asztalra, így a körte, a gránátalma, a szőlő, a füge, az áfonya és a különböző bogyósok, mint pl. a fekete ribizli. Ezeket nyersen és tartósítva (leginkább mézben elteve), egyaránt fogyasztották.

Zöltségféléket gyakran táltak előételként, s rendkívül széles választékukban ma is ismerősöket fedezhetünk fel: a spárgát, retket, káposztát, sárgarépat, hagymát, tököt, uborkát, vagy a különlegesebb, Magyarországon ugyan nem nagyon használt, de egyébként előszeretettel fogyasztott vízitormát, cikóriát, endíviát, articsókát vagy a mályvát. Igen kedvelték voltak a különböző hüvelyesek, a babok, a borsó, a lencse, amikből leginkább leveseket készítettek. A zöltségfélék királya árban és ízben egyaránt akkor is és ma is a gomba, különösen a szarvasgomba volt. Ezek a zöltségfélék ma is szerepelnek az olasz étlapokon, s a különlegesebbek nagy része innen került át a francia konyhába. Csak amíg a franciák valóban „zöltségevőknek” tűnnek, az olasz konyha sokkal inkább laktatós ételeiről nevezetes. A ma hagyományosan köretnek számító, s különösen Lombardijában kedvelt rizs Indiából érkezett az antik Rómába, s ritka, drága csemegének számított.

Sajtokban ugyanúgy bővelkedtek, akárcsak napjainkban. A kecske és juhtej fő táplálékuk volt a köztársaság korában. Martialnál fennmaradt néhány sajt neve is: a Vestinóban, a Trebulában készített sajt, vagy az etruszkoktól származó Luni, a füstölt valabruni mind a Róma környéki sajtkészítők gyümölcse volt. Úgy tűnik, a trebulait valamilyen edényben felmelegítve ették (ld. fondü), s gyakran volt alapanyaga süteményeknek, vagy csak egyszerűen különböző fűszerekkel (menta, ruta, koriander, ánizs, bors, garum, méz és ecet) ízesítve került az asztalra (Ap. 41.). Az itáliaiak sajtszeretete a mai napig megmaradt, hiszen se pasta, se pizza, de még egy tisztességes olasz leves sem képzelhető el nélküle. A mai olasz sajtok is, akár az ókoriak, változatos alapanyagokból készülnek, tehén, bivaly, juh, kecske tejéből, vagy mint a „*Caciotta*”, ezek keverékéből.

Ugyancsak a római időkből maradt ránk a polenta (patina), ami apuliai specialitás, bár manapság kukorica és nem gabonalisztból készül.

A főételek alapanyagát a húsok és halak adják. Itália szarvasmarhában való gazdagsága már Heraklész is meglepte, de receptjeink között mégis meglepően kevés esetben fordulnak elő. Minden valószínűség szerint ezeket az állatokat a mezőn dolgoztatták, s nem étkezési célból tenyésztették őket. S ha így van, aligha fogyasztották el szívesen a mezőről kiöregedett példányokat, tekintve, hogy igen rágósak lehettek. A mai olasz Délen ugyancsak vigyázni kell a marhahússal, mert őseik eme szokását követve leginkább öreg ökröket táltak fel, ha valóban jó rostélyost akarunk enni, akkor Firenzét kell felkeresni érte. Disznó, és különböző szárnyasok jócskán szerepelnek Apicius receptjei között. Apicius szerint a sertésből harminckét különböző



ételt lehet a legkülönbözőbb módon készíteni. Már az ókorban is igen kedvelték a kolbász- és a hurkaféléket, amiket a leghetetlenebb dolgokból kevertek és szokatlan fűszerekkel fűszereztek: került a hús mellé velő és tojás, fenyőmag, bors, garum, de tehettek bele borsfüvet, rutát, petrezselymet és természetesen köményt. A kolbászok legkiválóbbika a Martialis által is megénekelt lucaniai volt (Ap. 61.). Az olasz konyha jelszava ma is ez: jóllakni, s Róma kései unokái szalámi-féléinek összetevői ma is elődeikhez hasonló gazdagságot mutatnak.

A háziállatok mellett gyakran fogyasztottak különböző vadakat: nyulat, vaddisznót, fácánt, őzet és szarvast. Ez ma is így van, nem ritka az énekesmadár sem a kínálatban, de mivel ezek nem túl jó ízűek, nehezen lehet megérteni, miért kell inkább megenni, mint hallgatni őket. Varro hosszasan értekezik a rigótenyésztésről, ami oly jövedelmező foglalkozásnak tűnik, hogy többet lehetett vele keresni mint kétszáz iugerumnyi jó földdel. A rómaiak a rigó mellett a fűgемadarat kedvelték leginkább, ez is kiváló ízlésüket dicséri, mert az énekesmadarakat tekintve e kettőnek húsa az, ami élvezhető. Ha dicsértem remek ízlésüket, el kell mondanom ennek ellenkezőjét is. Talán a húsételek azok, amelyek terén a legtöbb római extrémítás fellelhető. A flamingó és fülemüle nyelven keresztül a teve sarkán át a sült struccig vagy a töltött kocacsecsig bármit képesek voltak megenni. A béka és a csiga akkor is népszerű volt, a csiga inkább a rómaiak körében, a béka pedig Galliában tartozott a kedvelt csemegék közé. Ma Lombardia a békák hazája, az éti csiga pedig a francia konyhához kötődik, ugyanúgy, mint a libamáj, amit pedig nem a gallok fedeztek fel, hanem a görögök és innen került ínycsiklandozó előételként Rómába.

A Mediterraneum sokkal gazdagabb volt halakban mint manapság. Minden elképzelhető fajtaját megették, gyakran mesterséges halastavakban is tenyésztették őket (ld. Cassiodorus). A császárság korának nagy attrakciói közé tartozott, hogy távoli vidékek halfajtáit hordókban elszállították a birodalom különböző részeibe is. Voltak ínycsecek, akik esküdtek rá, hogy folyójuk hala nem olyan jó ízű, mint a több ezer mérföldre lévő másik folyóé, s képesek voltak sestertius ezreket költeni ezek beszerzéséért. A tenger minden lehető és lehetetlen gyümölcsét, akár a mai olaszok, szívesen fogyasztották, s halimádatuk meghatározó volt a fűszerezésükben is (ld. garum). Alapfűszerük a só, általában a tengeri – kissé kesernyős – só. Az élelmiszerek tartósítása a szárítás mellett csak sózással történhetett, ezért van az, hogy az antik római konyha előszeretettel használta a sós íz ellensúlyozására a mézet. Cukor természetesen még nem volt, a mai olasz konyha „édesszájúsága” azonban nem a rómaiak édességeire vezethető vissza, hiszen a túlzott mézhasználat nem annyira édességszeretetről mint inkább ízkiegyensúlyozó törekvésekből fakadt, hanem akkor váltak igazán édességkedvelőkké, amikor a velencei kereskedők a Távol-Keletről behozták a nádcukrot. A méhészet Rómában és Görögországban egyaránt nagy becsben állt, a görögöknél az attikai, a rómaiaknál a tarentumi állt a „toplista” élén. Egyéb fűszereik közül már Cato is tárgyalja az ánizs, a kapor, a kakukkfű és a koriander termesztésével kapcsolatos teendőket, de népszerű volt a hagyma, a bors, a kömény, a majoránna és vad változata, az oreganum, a gyömbér, a ruta stb. Ezeknek a fűszereknek egy része akkor került be a birodalomba, amikor a rómaiak meghódították a keleti tartományokat, s megismerkedtek az ottani ízekkel. Ettől kezdve, különösen a tehetősek, valósággal tobzódtak a fűszerekben. Legjellemzőbb vonása fűszerezésüknek, hogy több fűszerből álló, gyakran igen merész fűszerkeverékeket használtak. Az ókori szakácsok és mai le-

származottaik lényegében ugyanazokat a fűszereket használják, de a mai ízlés sokkal visszafogottabb, beéri ételenként egy-két karaktert adó fűszerrel.

Ételeik ízesítésének további lehetőségét adják a mártások. A mai konyhával való párhuzam pl. az agrodolce, az édes-savanyú mártás, amelynek antik előzményeként pl. Apicius 100., a karórépa elkészítéséről szóló receptjét említhetnénk. De nem csak olyan szószerzők, mártások léteznek, amelyek a mai olasz konyhával párhuzamba állíthatók. Természetesen az antik Róma nem ismerte a mai olasz konyhára leginkább jellemző paradicsomot. A mai rómaiak pedig már nem használják az egykor legnépszerűbb mártást, és fűszeralapanyagként is használatos „garum”-ot. Ez pedig olyannyira meghatározza az antik Róma ízeit, hogy külön kell foglalkoznunk vele. A garum a görögöktől ered, s kezdetben a luxuslakomák része volt. A római korra azonban olyannyira elterjedt, hogy az egész Mediterraneum gasztronómiájának közös vonásává lett. Garumkészítő manufaktúrák sokaságával találkozunk a Földközi-tenger egész partvidékén, mindenhol, ahol sófőzéssel, halászáttal és haltartósítással foglalkoztak. Ennek megfelelően, mint az élelmiszereknek általában, a garumnak sokféle minőségű fajtája létezett. Legelőkelőbb és legdrágább változata a „garum sociorum” volt, amit Hispania déli részén készítettek kizárólag makrélából. De ette mindenki, császártól a rabszolgáig, s ez a halszósz olyan jellegzetes összetevője volt ételüknek, mint mondjuk a szójaszósz a keleti konyhának. Antik forrásaink számtalan elkészítési módját ismertetik, nevezték *muriának* és *liquamemnek* is, készülhetett pl. apró tengeri halaknak, leginkább a tintahalnak tisztított zsigereiből és véréből (Martialis, 13., 82.), de volt más lehetőség is. A garum elkészítésének legteljesebb receptje érdekes módon egy III. századi író, Gargilius Martialis egyébként csak töredékekben fennmaradt munkájában olvasható. Lássuk mi is ezt az ominózus receptet!

*„Használj zsíros halat, mint pl. szardíniát és egy jól szigetelt 26-35 liter űrtartalmú edényt. Rakjunk az edénybe először szárított, aromás fűszereket, amelyeknek erős íze van, mint pl. kapor, koriander, édes kömény, zeller, menta, oreganum és mások. Aztán fektessük rá a halat, ha aprók, egészben, ha nagyok, felszeletelve. Ezután 2 ujjnyi sót tegyünk rá. Ezt a három összetevőt addig rakjuk, míg meg nem telik az edény. Hagyjuk ezután hét napig a napon, majd további húsz napon keresztül kevergetjük meg. Ezután az idő után folyékonnyá válik.”* (Gargilius Martialis, De medicina et de virtute herbarum, 62.)

Ez a hallé minden bizonnyal nagyon markáns ízű valami lehetett, ami, nem tudom, nem veszi-e el a mai halkedvelők kedvét a halevéstől. A garumot amforákban, előre elkészítve árulták, s utólag keverték hozzá az ételekhez. Használhatták csak úgy magában, de keverték borral (*oenogarum*), vízzel (*hydrogarum*) és ecettel (*oxygarum*) is. Ezeknek íze, tekintve, hogy nem eszem meg a halat, meghaladja nyelvem ízlelőbimbóinak fantáziáját. Pedig népszerűsége, ha nem is feltétlenül az olasz konyhában, de túlélte a századokat. A fenti recepthez hasonló halkivonatot „*nouc mam*” néven külföldön kaphatunk akármelyik nagyobb szupermarketben, vagy keleti árukat kínáló boltban.

A garumtól való idegenkedésem igazi oka azonban nem az, hogy halból van, de még az sem igazán, hogy erjesztéssel készült. A hal kiváló étel, az erjesztés pedig mint élelmiszertechnikai eljárás a legnagyobb dologokat (pl. bor) eredményezheti. A tenger gyümölcseit mindenki azzal öntözheti nyakon, amivel akarja, feltéve, hogy nekem nem kell megennem. A rómaiak azonban ezt a nemes nedűt a szó legszorosabb értelmében mindenhez hozzáöntötték. Használták húshoz, zöldségekhez, pástétomokhoz, sajtokhoz, de még



gyümölcsökhöz és édességekhez is. Ez az az ízkeverék: halat mindenhez, ami számomra teljesen elfogadhatatlan, s Pliniusszal értek egyet, aki szintén nem kedvelte ezt a halszószt. Kissé hosszúra nyúlt kalandozásunk természetesen nem merítette ki a római konyha minden rejtelmét. Aki kedvet kapott egy kis antik főzőcskéhez, ne rettenjen vissza az ízek szokatlan voltától, de mielőtt megenni vagy megetetni kívánnánk az általunk, gyakorlatlan szakácsok által elkészített, századok előtti, porladó szakácsok remekműveit, egy dolgot tartsunk mindig szem előtt:

*„Fames est optimus coquus”<sup>74</sup>*

### Jegyzetek

1. Plutarkhosz: M. Cato, 4.
2. M. P. Cato: A földművelésről; Petronius: Trimalchio lakomája.
3. A rövidítés és a számok az Apicius szakácskönyv receptjeire utalnak.
4. „Az éhség a legjobb szakács”

### Bibliográfia

- ☞ An Economic Survey of Ancient Rome, I-IV. Ed. T. Frank. Baltimore, 1959.
- ☞ Cato, M. P.: A földművelésről. (Görög és latin írók, 11.) Ford. Kun J. Bp., 1966.
- ☞ Cicero, M. T.: Válogatott művei. Bp., 1975.
- ☞ Columella, L. I. M.: De re rustica. (A mezei gazdaságról.) Bp., 1819.
- ☞ De scriptorum rei rusticae libris deperditis. Ed. Reitzenstein. Berlin, 1884.
- ☞ Gazzini Giacosa, I.: A Taste of Ancient Rome. The University of Chicago Press, 1992.
- ☞ Iuvenalis Szatirái. Bp., 1964.
- ☞ Martialis, M. V.: Epigrammáinak 14 könyve a Látványosságok könyvével, Bp., 1942.
- ☞ Petronius: Trimalchio lakomája. Ford. Révay J. Bp., 1977.
- ☞ Plinius, G. Secundus: Historia naturalis.
- ☞ Plutarchosz: Párhuzamos életrajzok, I-II. Ford. Máthé E. Bp., Helikon, 1978.
- ☞ Scriptores rei rusticae Lat. IV. Ed. Schneider. Lipsiae, 1794-1797.
- ☞ Varro, M. T.: A mezőgazdaságról. (Görög és latin írók, 14.) Ford. Kun J. Bp., 1971.